



19. Ilmenauer Osterlauf "Rund um die Talsperre Heyda"

Ilmenau, Ortsteil Heyda / 30.03.2024

□□□□

Jan Schmidt

□□: TC Suhl

□□: 380

□□: 18.50 km

Lange Strecke

□□□□:

Senioren M50 (50-54) L

□□□: 1:28:49

□□: 12.16 km/h

□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 112)

□□□□□/□: 24 (of 87)

□□□□□□: 1:03:45

□□□□□: 3(of 13)

□□□□□□□: 1:24:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde | 9.20 | 42:59 | 4:40 | 2 | 1:47 | 23 | 11:28 | 9.20 | 42:59 | 4:40 | 2 | 1:47 | 23 | 11:28 | |
| Runde | 9.00 | 45:00 | 5:00 | 3 | 2:28 | 24 | 13:23 | 18.20 | 1:27:59 | 4:50 | 3 | 4:15 | 24 | 24:51 | |
| Ziel | 0.30 | 0:50 | 2:46 | 3 | 0:02 | 24 | 0:13 | 18.50 | 1:28:49 | 4:48 | 3 | 4:14 | 24 | 25:04 | |